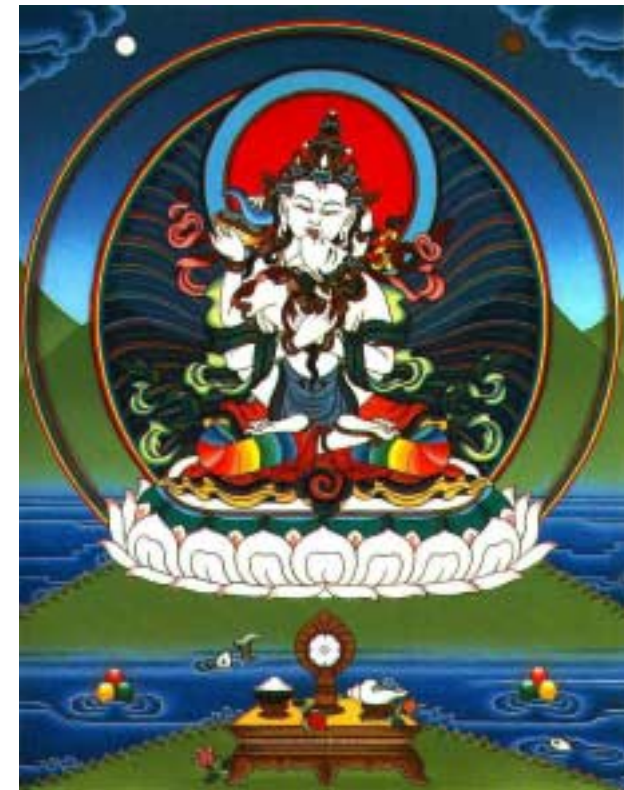


Kurze Vajrasattva Praxis

Eine tägliche Reinigung

Von Lama Zopa Rinpoche





Die Macht abhängigen Entstehens (A) Zufluchtname

Für immer nehme ich Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha. Ich nehme Zuflucht zu allen drei Fahrzeugen, in die Dakas und Dakinis des geheimen Mantra Yoga, in die Helden und Heldinnen, die Götter und Göttinnen und in die Bodhisattvas der zehn Richtungen. Aber am allermeisten nehme ich für immer Zuflucht zu meinem heiligen Guru. (3x)

Die Macht des Bedauerns

Zuerst rufe Dir die Definition negativen Karmas in Erinnerung – jede Handlung die Leiden zur Folge hat, üblicherweise eine Handlung, die durch Unwissenheit, Anhaftung oder Abneigung motiviert ist.

Fast jede Handlung, die ich setze, vierundzwanzig Stunden am Tag, ist durch weltliche Belange motiviert, durch Anhaftung an die Annehmlichkeiten dieses Lebens. So ist es von der Geburt bis zum Tod in diesem Leben und so war es seit anfangslosen Wiedergeburten. Beinahe jede Handlung, die ich jemals begangen habe, war nicht tugendhaft. Nicht nur das, ich habe sogar laufend meine Pratimoksha-, Bodhisattva- und Tantra-Gelübde gebrochen. Am allerschlimmsten aber ist, dass ich das schwerste negative Karma geschaffen habe in Beziehung zu meinen tugendhaften Freunden – indem ich böse auf sie wurde, falsche Ansichten verursacht habe, ohne Verehrung an

drei grundlegenden Pfade und die zwei Stufen höchsten Yoga Tantras – deren Basis die Hingabe an den Guru ist, in unserem Geist so rasch wie möglich verwirklichen.

Genau wie der tapfere Manjushri und Samantabhadra die Dinge in ihrer Soheit verwirklichten, widme ich all diese Tugenden in der besten Weise, auf dass ich ihnen nachfolgen möge.

Welche Widmung immer die dreifach Siegreichen, in die Glückseligkeit Eingegangenen als die beste verehrt haben, in der gleichen Art widme ich auch diese Wurzeln der Tugend in vollendeter Weise, sodass ich gute Werke vollbringen möge.



Vereinigung

Guru Vajrasattva ist über Dein Versprechen höchst erfreut. Vajrasattva Vater und Mutter werden zu Licht und lösen sich in Dir auf. Dein Körper, Deine Sprache und Dein Geist werden untrennbar eins mit Guru Vajrasattvas heiligem Körper, seiner Sprache und seinem Geist.

Widmung

In der Leerheit gibt es kein Ich, den Erschaffer negativen Karmas; dort gibt es keine Handlung der Erschaffung negativen Karmas; dort wird kein negatives Karma erschaffen.

Versetze Deinen Geist für kurze Zeit in diese Leerheit. Auf diese Art betrachte alle Phänomene als leer – sie existieren nicht aus sich heraus. In diesem Bewusstsein der Leerheit widme die Verdienste.

Infolge der Verdienste, angesammelt in den drei Zeiten durch mich, Buddhas, Bodhisattvas und alle anderen fühlenden Wesen (die als wirklich erscheinen, aber leer sind), möge das Ich (das als wirklich erscheint, aber leer ist) Guru Vajrasattvas Erleuchtung erreichen (die als wirklich erscheint, aber leer ist) und alle fühlenden Wesen (die als wirklich erscheinen, aber leer sind) zu dieser Erleuchtung führen (die als wirklich erscheint, aber leer ist).

Möge das kostbare Bodhichitta, die Quelle allen Glücks und allen Erfolgs für mich selbst und für alle anderen fühlenden Wesen, sofort in meinem eigenen Geist entstehen und im Geist aller fühlenden Wesen, ohne auch nur eine Sekunde zu verlieren, und möge das, was geschaffen wurde, anwachsen.

Mögen ich und alle anderen fühlenden Wesen Lama Tsong Khapa als unseren direkten Guru haben in all unseren Leben. Mögen wir nie auch für nur eine Sekunde vom reinen Pfad getrennt sein, der durch die siegreichen Buddhas hochgepriesen wird und mögen wir den kompletten Pfad – die

sie gedacht habe, ihrem heiligen Körper Schaden zugefügt und ihren Rat nicht befolgt habe.

Diese negativen Eindrücke in meinem Geisteskontinuum sind unerträglich. Es ist als ob ich ein tödliches Gift geschluckt hätte. Ich muss das Gegenmittel auf der Stelle anwenden und all dieses negative Karma sofort reinigen, ohne auch nur eine Sekunde zu verlieren.

Auf diese Weise erzeuge starke Gefühle der Dringlichkeit und des Bedauerns.

Erinnerung an Unbeständigkeit und Tod

Viele Menschen in meinem Alter oder jünger sind gestorben. Es ist ein Wunder, dass ich immer noch lebe und diese unglaubliche Gelegenheit habe, mein negatives Karma zu reinigen. Der Tod ist sicher, aber sein Zeitpunkt höchst unsicher. Wenn ich auf der Stelle sterben würde, würde ich mit Sicherheit in den niederen Bereichen wiedergeboren werden. Da ich dort das Dharma nicht praktizieren könnte, würde ich dort für zahllose Äonen bleiben müssen. Deshalb, wie unglaublich vom Glück begünstigt bin ich, dass ich die Möglichkeit habe, mein negatives Karma auf der Stelle zu reinigen, ohne auch nur eine Sekunde zu verlieren, indem ich die Vajrasattva Meditation-Rezitation praktiziere.

Die Macht abhängigen Entstehens (B) Erschaffung von Bodhichitta

Aber ich praktiziere diese Vajrasattva Reinigung nicht für mich alleine. Der Zweck meines Lebens besteht darin, alle Höllenwesen, Pretas, Tiere, Menschen, Halbgötter, Götter und Bardo-Wesen von all ihren Leiden und deren Ursachen zu befreien und sie zu unübertroffener Erleuchtung zu führen. Um das zu tun, muss ich zuerst selbst die Erleuchtung erreichen. Deshalb muss ich all mein negatives Karma sofort reinigen, indem ich die Vajrasattva Meditation-Rezitation praktiziere.

Visualisierung

Über meinem Scheitel sitzen Vajrasattva Vater und Mutter auf einem Lotus und einer Mondscheibe. Ihre Körper sind weiß; beide haben jeweils ein Gesicht und zwei Arme. Er hält Vajra und Glocke, sie Hackmesser und Schädelschale. Sie umarmen einander. Der Vater ist geschmückt mit sechs Mudras, die Mutter mit fünf. Er sitzt in der Vajra Position, sie im Lotussitz.

Vajrasattva ist mein Wurzelguru, der heilige Geist aller Buddhas, der Dharmakaya, der aus seinem unerträglichen Mitgefühl heraus, das mich und alle anderen fühlenden Wesen umarmt, in dieser Form erscheint, um mich und alle anderen zu reinigen.

Auf diese Art verwandelt sich Dein Geist in Hingebung an den Guru – die Basis allen Segens und der Verwirklichungen des Pfades zur Erleuchtung.

Auf einer Mondscheibe an Vajrasattvas Herzen steht ein HUM umrandet von einer Girlande des Hundert-Silben-Mantras. Ein mächtiger Strom weißen Nektars fließt aus dem HUM und der Mantra-Girlande und ich werde von jeder Krankheit, jedem geistigen Schaden, jedem negativen Karma und allen Verdunkelungen gereinigt.

Die Macht des Gegenmittels: die Rezitation des Mantras

OM VAJRASATTVA SAMAYA MANUPALAYA, VAJRASATTVA DENOPA TITHA,
DIDO ME BHAVA, SUTO KAYO ME BHAVA, SUPO KAYO ME BHAVA,
ANURAKTO ME BHAVA,
SARVA SIDDHI ME PRAYATSA, SARVA KARMA SU TSAME,
TSITTAM SHRIYAM KURU HUM, HA HA HA HA HO,
BHAGAVAN SARVA TAHAGATA, VAJRA NAME MUN TSA,
VAJRA BHAVA MAHA SAMAYA SATTVA AH HUM PHET.

Die Bedeutung des Mantras:

„Du, Vajrasattva, hast in Erfüllung deines Gelöbnisses (samaya) das heilige Bodhichitta entwickelt. Dein heiliger Geist ist bereichert durch die gleichzeitigen heiligen Handlungen der Befreiung wandernder Wesen aus dem Samsara (die kreisenden leidenden Aggregate). Was immer in meinem Leben passiert – Glück oder Leiden, gut oder schlecht – mit einem erfreuten heiligen Geist, gib niemals auf, sondern bitte führe mich. Bitte festige alles Glück, einschließlich des Glücks der höheren Bereiche, verwirkliche alle Handlungen und alle subtilen und gewöhnlichen Realisierungen und bitte lasse die Herrlichkeit der fünf Weisheiten in meinem Herzen fort dauern.“

Rezitiere das Mantra sieben oder einundzwanzig Mal oder so oft wie möglich und praktiziere dabei die drei Techniken der Abwärtsreinigung, der Aufwärtsreinigung und der sofortigen Reinigung.

Die Schaffung des Vertrauens, gereinigt worden zu sein

Von meinem Scheitel herab spricht Guru Vajrasattva: „Kind der Überlieferungslinie, all Dein Negatives, Deine Verdunkelungen und gebrochenen und beschädigten Versprechen wurden vollständig gereinigt“.

Entwickle starkes Vertrauen, dass tatsächlich alles vollständig gereinigt wurde, genau wie Guru Vajrasattva es gesagt hat.

Die Macht der Unterlassung, neuerlich negatives Karma zu schaffen

Vor Guru Vajrasattva gelobe ich, jene negativen Handlungen, derer ich mich leicht enthalten kann, nie wieder zu begehen und jene negativen Handlungen, bei denen ich es schwierig finde, mich ihrer zu enthalten, für einen Tag, eine Stunde oder wenigstens einige Sekunden nicht mehr zu begehen.